

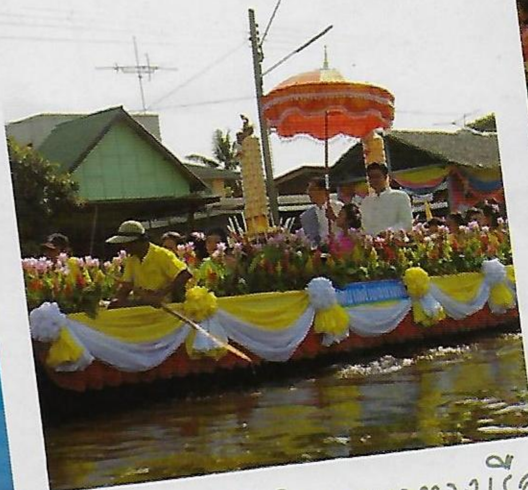

# เทศบาลตำบลบางพลี

## Bangplee Municipality

วารสารเผยแพร่ข่าวเทศบาลตำบลบางพลี ปี 2550 ฉบับที่ 3 ประจำเดือน กรกฎาคม - กันยายน 2550



วันแม่แห่งชาติ



แห่เทียนจำนำพรรษาทางเรือ



www.bangplee.org



## บรรณาธิการแถลง



สวัสดีค่ะ ท่านผู้อ่าน *"วารสารเทศบาลตำบลบางพลี"* ทุกท่าน ฉบับนี้เป็นฉบับที่ 3 ประจำเดือนกรกฎาคม-กันยายน 2550 ฉบับสิ้นปีงบประมาณ พ.ศ.2550

ภายในวารสารฉบับนี้ จะกล่าวถึงกิจกรรม โครงการต่างๆ ของเทศบาลตำบลบางพลีที่สำคัญๆ ในมุมพุทธศาสนา คมธรรมของท่านพุทธทาสภิกขุ กล่าวถึงการทำงาน ถ้าไม่มีความเห็นแก่ตัวไม่ว่าจะทำกิจการงานใดๆ ก็ตาม งานก็จะเกิดความผิดพลาดได้ยาก ต่อด้วยคอลัมน์ถามมา-ตอบไป ของท่านนายกฯ ท่านจะตอบคำถามเกี่ยวกับการจัดงานย้อนรอยตลาดโบราณบางพลี ปี 2550 ส่วนในคอลัมน์เสียงประชาชนจากพ่อค้า แม่ค้า ที่ทำการค้าขายบริเวณตลาดโบราณบางพลีที่มาบอกเล่าถึงความรู้สึกต่อการดำเนินงานของคณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาลในการจัดงานย้อนรอยตลาดโบราณบางพลีครั้งนี้

ต่อด้วยเรื่องน่ารู้เกี่ยวกับโครงการบ้านท้องถิ่นไทย เทิดไท้องค์ราชัน 80 พรรษา ที่เทศบาลตำบลบางพลี ได้ดำเนินการตามนโยบายของกระทรวงมหาดไทย ตามด้วยสาระน่ารู้ *"ภาวะโลกร้อน"* ที่กำลังประสบปัญหาที่ทั่วโลกกำลังให้ความสนใจและร่วมมือกันรณรงค์ลดภาวะโลกร้อน

ท้ายนี้ ในฐานะที่เราเป็นคนไทย ควรร่วมมือ ร่วมใจกัน ลดภาวะโลกร้อน และปฏิบัติตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ร่วมทำความดีเพื่อเป็นการเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในวาระมหามงคล 80 พรรษา ในปี พ.ศ.2550 นี้



นางสาวขนิษฐา ฤทธิศาสตร์
ปลัดเทศบาลตำบลบางพลี

## สารบัญ / Contents





## มุมพุทธศาสนา

### คมธรรม พุทธทาสภิกขุ



*"การทำงานจะผิดพลาดได้ยาก เพราะไม่เห็นแก่ตัว"*

( คนไม่เห็นแก่ตัว จิตจะโล่ง ใจจะโปร่งใส คิดทำการใดจะนิ่งเป็นสมาธิมีสติ เกิดปัญญา ปัญหาลุล่วงได้ง่าย เร็ว และมาก ก่อนจะได้เงิน จะได้ความดีและความชัดเจนงานเสริมเติมเข้าในตัวเอง ทันที ดั่งที่คุณปู่สอนคุณพ่อเมื่อครั้งที่คุณพ่อล่องสำเภาจากเมืองซัวเถา มาช่วยคุณปู่ขายยาจีน-ยาไทย ที่เมืองชลบุรี ท่านสอนว่า **"งานน่ะทำไปเถิด แล้วลื้อจะดีเอง"** ชาวสังคมนิยมก็มีคำขวัญท่านองนี้ว่า "ส่วนรวมต้องมาก่อนส่วนตัว ส่วนตัวให้ขึ้นต่อส่วนรวม" )

### พุทธทาสวาทะ

- เขามีสิทธิที่จะบ้าดี – เมาดี – หลงดี – จมดี เหมือนเรา
- เขาเป็นคนธรรมดาที่ยึดมั่นถือมั่นอะไรต่างๆ เหมือนเรา
- เขาไม่มีหน้าที่ที่จะเป็นทุกข์หรือตายแทนเรา
- เขาเป็นเพื่อนร่วมชาติ ร่วมศาสนากะเรา
- เขาก็ทำอะไรด้วยความคิดชั่วแล่น และผลุนผลันเหมือนเรา

************************************


**เทศบาลตำบลบางพลี**

**Bangplee Municipality**

**วารสารเผยแพร่ข่าวเทศบาลตำบลบางพลี ปี 2550 ฉบับที่ 3**

**ประจำเดือนกรกฎาคม – เดือนกันยายน 2550**

**กองบรรณาธิการ**

**ที่ปรึกษา**

| | |
|---|---|
| นายพัฒนพงศ์ จงรักดี | นายกเทศมนตรี |
| นายสมนึก ศรีสุมล | รองนายกเทศมนตรี |
| นายชะออม สังข์ทอง | รองนายกเทศมนตรี |
| นายนัทธพงศ์ จงรักดี | เลขานุการนายกเทศมนตรี |
| นายพิชัย พูนศิริ | ที่ปรึกษานายกเทศมนตรี |
| นางสาวขนิษฐา ฤทธิศาสตร์ | ปลัดเทศบาล |
| นางอรศรี มาศิริ | รองปลัดเทศบาล |
| นางสาวมกรา วรรณลพ | หัวหน้าสำนักปลัดเทศบาล |
| นางลักษณา เชยศุภเกตุ | ผู้อำนวยการกองคลัง |
| นายพิษณุ ปัญญา | ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม |
| นายชุมพล เฉลิมทิพย์ | ผู้อำนวยการกองการศึกษา |
| นายสุวัฒน์ อุบลเจริญ | ผู้อำนวยการกองช่าง |

**บรรณาธิการ**

| | |
|---|---|
| นางสาวขนิษฐา ฤทธิศาสตร์ | ปลัดเทศบาล |

**ทีมบรรณาธิการ**

| | |
|---|---|
| นางสาวมกรา วรรณลพ | หัวหน้าสำนักปลัดเทศบาล |
| นางสาวกรรณิกา ศุภมาศ | นักวิชาการประชาสัมพันธ์ |
| นางสาวพุริยาภรณ์ ภู่เกษร | ผู้ช่วยนักวิชาการประชาสัมพันธ์ |

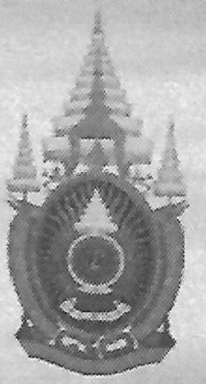
**ฝ่ายศิลป์และภาพข่าว**

| | |
|---|---|
| นางสาวกรรณิกา ศุภมาศ | นักวิชาการประชาสัมพันธ์ |
| นางสาวพุริยาภรณ์ ภู่เกษร | ผู้ช่วยนักวิชาการประชาสัมพันธ์ |

**จัดทำโดย**

งานประชาสัมพันธ์ สำนักปลัดเทศบาล



"...การทำดีนั้นทำยากและเห็นผลช้า แต่ก็จำเป็นต้องทำ เพราะหาไม่ความชั่วซึ่งทำได้ง่าย จะเข้ามาแทนที่ และจะพอกพูนขึ้นอย่างรวดเร็วโดยไม่ทันรู้สึกตัว แต่ละคนจึงต้องตั้งใจและเพียรพยายามให้สุดกำลัง ในการสร้างเสริมและสะสมความดี..."

พระบรมราโชวาทพระราชทานแก่ผู้สำเร็จการศึกษา จากโรงเรียนนายร้อยตำรวจ ณ อาคารใหม่ สวนอัมพร ๑๔ สิงหาคม ๒๕๒๕



## จากใจ.......นายกเทศมนตรี

**พ**บกันอีกครั้งในวารสารเทศบาลตำบลบางพลี ฉบับที่ 3 ซึ่งฉบับนี้เป็นฉบับสิ้นปีงบประมาณ พ.ศ.2550 พอดี จากการบริหารงานในช่วงระยะเวลาที่ผ่านมา กระผมพร้อมด้วยคณะผู้บริหารและสมาชิกสภาเทศบาลตำบลบางพลี ได้ให้ความสำคัญกับพี่น้องประชาชนได้เข้ามามีส่วนร่วมและร่วมตรวจสอบผลการดำเนินงานด้านต่างๆ ของเทศบาลฯ มาโดยตลอด

**เ**ทศบาลตำบลบางพลี ได้จัดทำโครงการและกิจกรรมต่างๆ มากมาย เพื่อพัฒนาท้องถิ่นให้ก้าวหน้า ภายใต้หลักการบริหารกิจการบ้านเมืองที่ดี และการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน โดยให้ความสำคัญในการพัฒนาทั้งด้านโครงสร้างพื้นฐาน ด้านสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม ด้านการท่องเที่ยว การส่งเสริมวัฒนธรรมและประเพณีท้องถิ่น ด้านการพัฒนาสังคมและส่งเสริมคุณภาพชีวิตประชาชน เป็นต้น โดยมุ่งเน้นให้พี่น้องประชาชนมีความอยู่ดีมีสุขเป็นสำคัญ

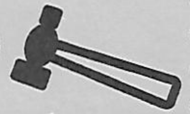
**เ**ทศบาลตำบลบางพลี ภายใต้การดำเนินงานของคณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาล พนักงานเทศบาล และลูกจ้างทุกคน ได้มีความตั้งใจที่จะทำงานโดยใช้หลักการบริหาร และพัฒนาพื้นที่เทศบาลฯ เพื่อให้งานออกมามีประสิทธิภาพบรรลุตามแนวทางการพัฒนาที่วางไว้ อันจะนำไปสู่ความมีศักยภาพของท้องถิ่นต่อไป ขอขอบคุณทุกๆ ท่าน และทุกภาคส่วนที่ให้ความร่วมมือด้วยดีตลอดมา



**(นายพัฒนพงศ์ จงรักดี)**
**นายกเทศมนตรีตำบลบางพลี**



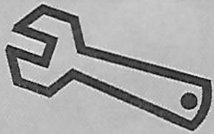
## โครงการก่อสร้างทางเท้าบล็อกตัวหนอนถนนสุขาภิบาล 5 และถนนจารุสังข์ 1



สำหรับก่อสร้างทางเท้าบล็อกตัวหนอน ถนนสุขาภิบาล 5 และถนนจารุสังข์ 1 กว้างประมาณ 0.30-1.60 เมตร ตามสภาพพื้นที่ หรือพื้นที่ไม่น้อยกว่า 540.00 ตารางเมตร งบประมาณตั้งไว้ 854,000 บาท

ก่อนดำเนินการ | ขณะดำเนินการ | ดำเนินการแล้วเสร็จ





## โครงการก่อสร้างศาลาที่พักผู้โดยสารริมถนน

สำหรับก่อสร้างทางเท้าบล็อกตัวหนอน ถนนสุขาภิบาล 3 และถนนสุขาภิบาล 2 จำนวน 2 จุด ขนาดกว้างประมาณ 2.00 เมตร ยาว 6.00 เมตร หรือพื้นที่ไม่น้อยกว่า 24.00 ตารางเมตร งบประมาณตั้งไว้ 460,000 บาท

ก่อนดำเนินการ | ขณะดำเนินการ | ดำเนินการแล้วเสร็จ



## โครงการปรับปรุงสวนสาธารณะริมถนนสุขาภิบาล 5



สำหรับปรับปรุงสวนสาธารณะริมถนนสุขาภิบาล 5 กว้างประมาณ 0.50 เมตร ยาวประมาณ 210.00 เมตร หรือพื้นที่ไม่น้อยกว่า 105.00 เมตร งบประมาณตั้งไว้ 94,000 บาท

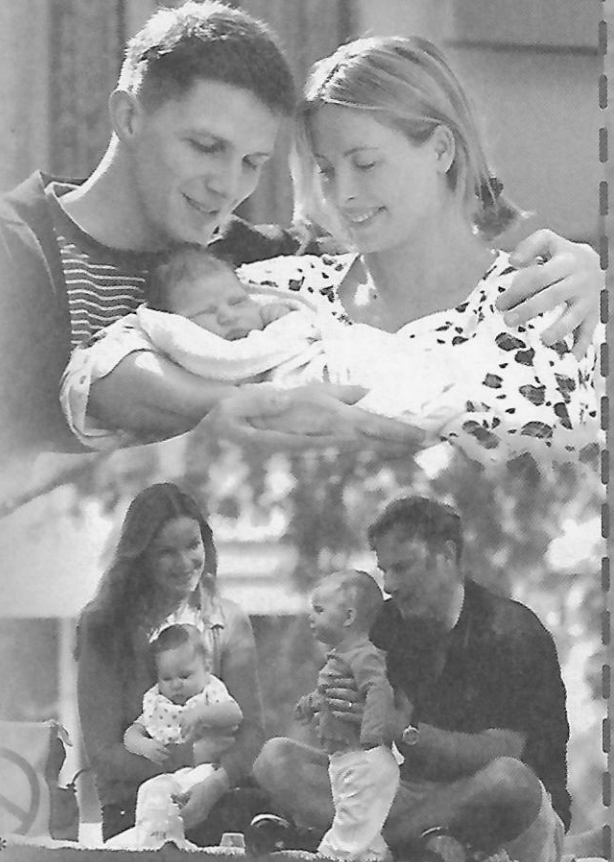
ก่อนดำเนินการ | ขณะดำเนินการ | ดำเนินการแล้วเสร็จ





## ทะเบียนราษฎรชวนรู้

### เปลี่ยนชื่อพ่อแม่แล้วแก้ไขในใบเกิดได้หรือไม่

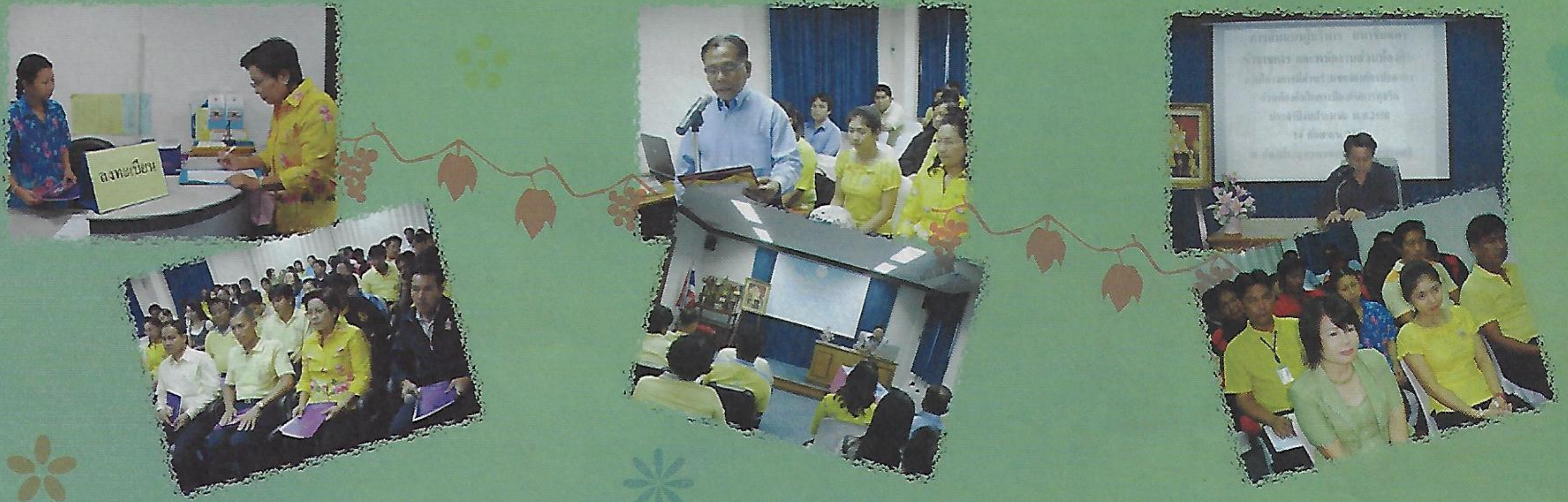


มีคำถามที่ว่า ถ้าพ่อหรือแม่ได้เปลี่ยนชื่อไปแล้ว จะสามารถแก้ไขในใบเกิดของผู้เป็นบุตรได้หรือไม่ คงตอบได้ว่า ***ไม่สามารถทำได้*** เพราะสูติบัตรดังกล่าว เป็นหลักฐานที่นายทะเบียนออกให้เมื่อมีคนเกิด มีรายการถูกต้องสมบูรณ์ตามข้อเท็จจริง ในขณะที่มีการแจ้งเกิดแล้ว ย่อมไม่อาจแก้ไขเปลี่ยนแปลง เนื่องจากไม่ใช่รายการที่ลงไว้ผิดพลาด

ดังนั้น การใช้หลักฐานในกรณีที่เกี่ยวข้องจึงต้องมีหนังสือสำคัญการเปลี่ยนชื่อตัวประกอบไปกับสูติบัตร และสำเนาทะเบียนบ้านเสมอไป หากบุคคลใดเปลี่ยนชื่อบ่อยๆ อาจต้องถือหลักฐานการเปลี่ยนชื่อหลายฉบับ เพื่อประกอบหลักฐานดังกล่าวตลอดไปด้วย...

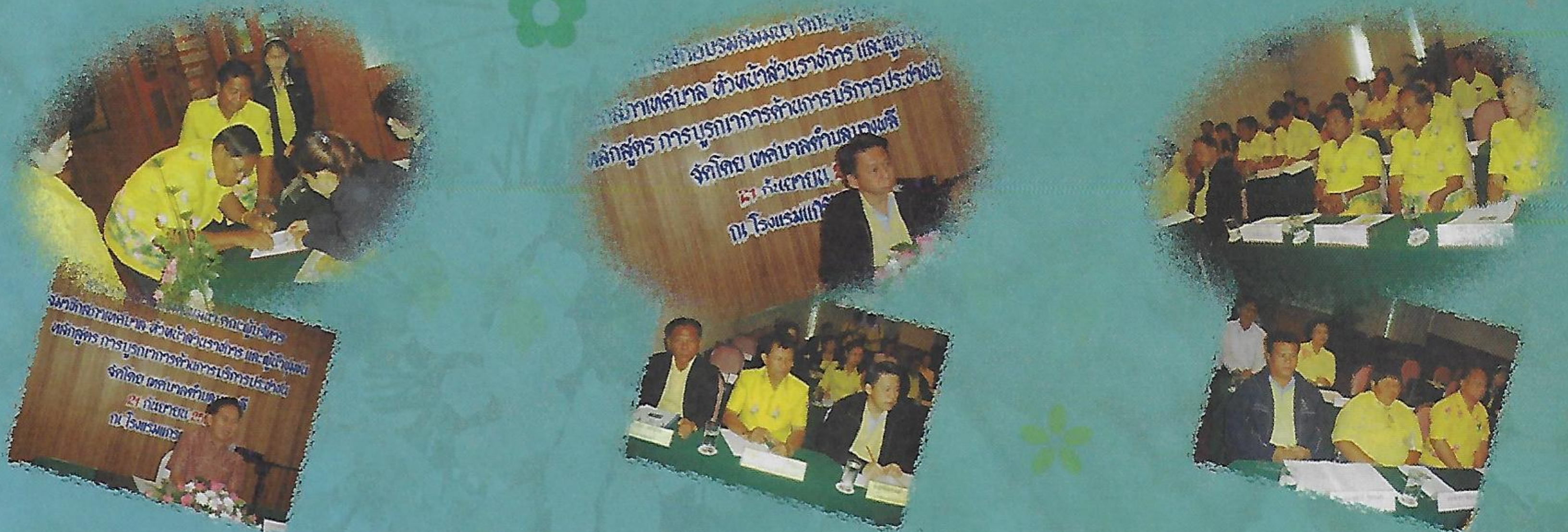
## โครงการสัมมนา สมาชิกสภา ข้าราชการ และพนักงานส่วนท้องถิ่นฯ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2550

**เทศบาลตำบลบางพลี** กำหนดจัดโครงการสัมมนา สมาชิกสภา ข้าราชการ และพนักงานส่วนท้องถิ่นตามโครงการมีส่วนร่วมขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการป้องกันการทุจริต ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2550 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้คณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาล พนักงานเทศบาล และลูกจ้างประจำ เกิดความรู้ ความเข้าใจ และร่วมกันป้องกันการทุจริต เมื่อวันที่ 14 กันยายน 2550 ณ ห้องประชุมสภาเทศบาลตำบลบางพลี



## โครงการฝึกอบรมสัมมนาคณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาล หัวหน้าส่วนราชการ และผู้นำชุมชน

**เทศบาลตำบลบางพลี** ได้จัดโครงการฝึกอบรมสัมมนาคณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาล หัวหน้าส่วนราชการ และผู้นำชุมชน หลักสูตร การบูรณาการด้านการบริการประชาชน เมื่อวันที่ 21 กันยายน 2550 ณ โรงแรมแกรนด์อินคำ อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการฯ ดังกล่าว ทราบถึงบทบาทและอำนาจหน้าที่ของตนเอง ตลอดจนเกิดการบูรณาการด้านการบริการประชาชน โดยยึดเป้าหมายขององค์กรเป็นหลัก



## โครงการสนับสนุนเครื่องอุปโภค - บริโภคแก่ผู้สูงอายุ คนพิการ และผู้ด้อยโอกาส ประจำปี 2550

**นายพัฒนพงศ์ จงรักดี นายกเทศมนตรีตำบลบางพลี** พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร และสมาชิกสภาเทศบาล ได้ตระหนักถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิต การสังคมสงเคราะห์ของผู้สูงอายุ คนผู้พิการและผู้ด้อยโอกาส จึงได้จัดโครงการสนับสนุนเครื่องอุปโภค - บริโภคแก่ผู้สูงอายุ คนพิการ และผู้ด้อยโอกาส ประจำปี 2550 ขึ้น เมื่อวันที่ 25-27 กันยายน 2550 จำนวน 600 คน พร้อมทั้งมอบแว่นสายตาที่ได้ตรวจวัดไว้แล้ว ตามโครงการสนับสนุนแว่นสายตาเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงมีพระชนมายุครบ 80 พรรษา เพื่อเป็นขวัญ กำลังใจ และแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่ายในครอบครัว แสดงถึงความห่วงใยที่เทศบาลตำบลบางพลีมีต่อบุคคลดังกล่าว



## โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ (ฝึกอบรม,ทัศนศึกษาดูงาน,ไหว้พระ) ประจำปี 2550

**เทศบาลตำบลบางพลี** ได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ (ฝึกอบรม,ทัศนศึกษาดูงาน,ไหว้พระ) ประจำปี 2550 ขึ้น และได้มีการจัดทัศนศึกษาดูงาน,ไหว้พระ ในจังหวัดสมุทรสงคราม จังหวัดเพชรบุรี และจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ เมื่อวันที่ 7 กรกฎาคม 2550 เพื่อให้ผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุนำประสบการณ์ตรงจากที่อื่นมาปรับใช้ในการพัฒนาชมรม เสริมศักยภาพของตนเองให้สามารถดูแลตนเองทั้งร่างกาย และจิตใจที่ดี





## โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการกลุ่มผู้ประกอบการในงานสุขาภิบาลอาหาร ประจำปี 2550



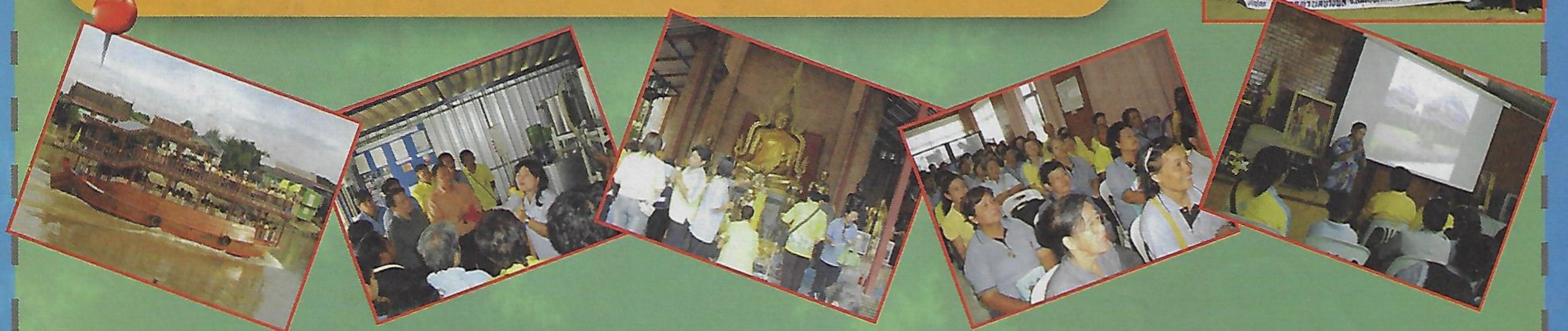
**เทศบาลตำบลบางพลี** ได้จัดอบรมและศึกษาดูงาน ณ เทศบาลเมืองสมุทรสงคราม เทศบาลตำบลอัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม ตลาดน้ำดำเนินสะดวกจังหวัดราชบุรี และตลาดน้ำอัมพวา เมื่อวันที่ 3 สิงหาคม 2550 เพื่อนำประสบการณ์ในการจัดร้านอาหารบริเวณแหล่งท่องเที่ยวที่มีชื่อเสียงมาพัฒนาปรับปรุงด้านความปลอดภัยของอาหารและเทคนิคการจัดร้านอาหารของชาวบางพลีให้ดียิ่งขึ้น



## โครงการอบรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)และกลุ่มเสี่ยงต่อโรคเอดส์,ยาเสพติด ประจำปี 2550

**เทศบาลตำบลบางพลี** ได้จัดอบรมและศึกษาดูงาน ณ เทศบาลเมืองอโยธยาและเทศบาลนครนครศรีอยุธยา เมื่อวันที่ 24 สิงหาคม 2550 เพื่อให้อสม.และกลุ่มเสี่ยงดังกล่าวได้มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการดูแลสุขภาพปัญหาโรคติดต่อและภัยอันตรายของยาเสพติด





## วันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ ประจำปี 2550



**เทศบาลตำบลบางพลี** ได้จัดงานวันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ โดยจัดพิธีมอบประกาศเกียรติคุณแม่ดีเด่น ในวันที่ 10 สิงหาคม 2550 และจัดพิธีถวายพระพร ในวันที่ 12 สิงหาคม 2550 ณ บริเวณหน้าสำนักงานเทศบาลตำบลบางพลี เพื่อน้อมรำลึกถึงพระกรุณาธิคุณของสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ และพระคุณอันประเสริฐของแม่











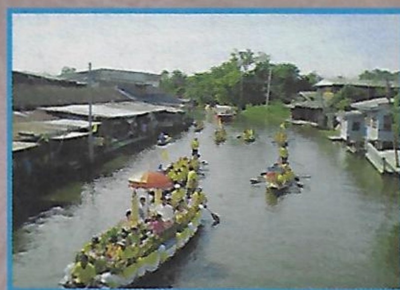
## ประเพณีแห่เทียนจำนำพรรษา ประจำปี 2550



**เทศบาลตำบลบางพลี** ***โดยนายพัฒนพงศ์ จงรักดี*** นายกเทศมนตรีตำบลบางพลี พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาล ร่วมสืบสานประเพณี และย้อนรำลึกวิถีชีวิตวัฒนธรรมอันดีงามของชาติและท้องถิ่น ได้จัดงานประเพณีแห่เทียนจำนำพรรษา ประจำปี 2550 ขึ้น เมื่อวันที่ 22 กรกฎาคม 2550 ซึ่งจัดขบวนแห่เทียนจำนำพรรษาทางเรือล่องตามลำคลองสำโรงไปถวาย ณ วัดบางพลีใหญ่กลางและวัดบางพลีใหญ่ใน โดยได้รับเกียรติจาก ***นายกำธร ถาวรสถิตย์*** รองผู้ว่าราชการจังหวัดสมุทรปราการ มาเป็นประธานในพิธีเปิด











## การแข่งขันกีฬาฟุตบอลเทศบาลคัพ ครั้งที่ 8 ประจำปี 2550

ณ สนามกีฬาชุมชนรักประชา เมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม 2550 ที่ผ่านมา เพื่อให้เยาวชนและประชาชน ตระหนักถึงพิษภัยของยาเสพติดและรู้จักวิธีการหลีกเลี่ยงโดยการเล่นกีฬา **เทศบาลตำบลบางพลี** จึงได้จัดโครงการนี้ขึ้น โดยจัดให้มีการแข่งขันฟุตบอลประเภท 7 คน จำนวน 8 ทีม ซึ่งผลการแข่งขัน ***ทีมชนะเลิศ*** ได้แก่ ทีมชุมชนรักประชา ***รองชนะเลิศอันดับ1*** ได้แก่ ทีมชุมชนพัฒนา ***รองชนะเลิศอันดับ 2*** ได้แก่ทีมชุมชนธารา ***รองชนะเลิศอันดับ 3*** ได้แก่ ทีมชุมชนคงคาราม **ทีมมารยาทดีเด่น** ได้แก่ ทีมชุมชนสามัคคีร่วมใจพัฒนา***ดาวซัลโวและผู้เล่นยอดเยี่ยม*** ได้แก่ นายธวัชชัย สนชมเปาะ (ทีมชุมชนรักประชา)











## ถามมา - ตอบไป

โดย....นายกโหน่ง






*วันนี้ ตลาดโบราณบางพลีได้เป็นที่รู้จักมากยิ่งขึ้น หลังจากที่เทศบาลตำบลบางพลี ได้จัดงาน"ย้อนรอย 140 ปี เที่ยวตลาดโบราณบางพลีปี 2549"*



**ท่านนายกฯ มีแรงบันดาลใจในการจัดงานตลาดโบราณบางพลีอย่างไร?**

**นายพัฒนพงศ์ จงรักดี นายกเทศมนตรีตำบลบางพลี**

จากความสำเร็จและความประทับใจในการจัดงานฯ เมื่อปีที่แล้ว ซึ่งผลตอบรับจากการจัดทำโครงการ โดยเฉพาะชาวชุมชนบริเวณตลาดโบราณบางพลีและบริเวณใกล้เคียงมีนักท่องเที่ยวเพิ่มมากขึ้น พ่อค้า แม่ค้ามีรายได้เพิ่มสูงขึ้น ทำให้เทศบาลฯและชุมชนในเขตเทศบาลฯ มีกำลังใจที่จะร่วมมือกัน เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนชุมชนตลาดโบราณบางพลี ทั้งนี้ ทุกชุมชนได้พัฒนาแหล่งท่องเที่ยวให้มีแหล่งจำหน่ายสินค้า มีการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ โดยเชื่อมโยงพึ่งพาอาศัยกันร่วมมือร่วมใจกันอนุรักษ์วิถีชีวิตดั้งเดิมของชุมชน โดยใช้ชื่อในการจัดงาน "ย้อนรอยตลาดโบราณบางพลี ปี 2550"

**การจัดงานในปี 2550 นี้ มีกระแสตอบรับเป็นไปตามเป้าหมายหรือไม่ อย่างไร?**

**นายพัฒนพงศ์ จงรักดี นายกเทศมนตรีตำบลบางพลี**

ได้จัดแถลงข่าวการจัดงานเมื่อวันที่ 26 สิงหาคม ที่ผ่านมา ณ ห้องนิทรรศการตลาดโบราณ ซึ่งในวันนั้นมีผู้สื่อข่าวหลายแขนงด้วยกัน ทั้งจากหนังสือพิมพ์ สถานีโทรทัศน์ และสื่อมวลชนจากสาขาอื่นมาร่วมกันทำข่าวมากมาย เหนือความคาดหมาย และจัดเปิดงานย้อนรอยตลาดโบราณบางพลี ปี 2550 อย่างเป็นทางการในวันเสาร์ที่ 1 กันยายน 2550 ซึ่งได้รับความสนใจจากนักท่องเที่ยว และสื่อมวลชนทุกสาขาอาชีพได้มาทำข่าวและเก็บภาพบรรยากาศกิจกรรมภายในงานไปเผยแพร่

**ในปี พ.ศ.2551 จะยังคงจัดงานตลาดโบราณบางพลีอีกหรือไม่?**

**นายพัฒนพงศ์ จงรักดี นายกเทศมนตรีตำบลบางพลี**

เทศบาลฯ และชุมชนทุกชุมชนในเขตเทศบาลฯ ได้ร่วมกันปรึกษาหารือและตกลงพร้อมใจกันว่า การจัดงานตลาดโบราณบางพลี ให้ถือเป็นประเพณีของท้องถิ่นของชาวบางพลีจะทำการจัดในวันเสาร์แรกของเดือนกันยายนของทุกปี จะเป็นวันเปิดงาน "ย้อนรอยตลาดโบราณบางพลี" เพื่อเป็นการร่วมกันอนุรักษ์ตลาดโบราณบางพลีให้คงอยู่คู่วิถีชีวิตของชุมชนชาวบางพลีสืบไป

**ท้ายนี้ อยากให้ท่านนายกฯ เชิญชวนนักท่องเที่ยวที่จะมาเที่ยวงานย้อนรอยตลาดโบราณบางพลี?**

**นายพัฒนพงศ์ จงรักดี นายกเทศมนตรีตำบลบางพลี**

ตลาดโบราณบางพลี อยู่ไม่ไกลจากกรุงเทพฯมากนัก ท่านสามารถเดินทางมาในวันหยุดเสาร์และอาทิตย์ เหมาะสำหรับครอบครัวที่ไม่ต้องการเดินทางท่องเที่ยวในที่ไกลนัก ก็สามารถมาเที่ยวที่ตลาดโบราณบางพลี มาไหว้พระ เดินชมตลาดโบราณ มาเห็นวิถีชีวิตดั้งเดิม พร้อมมาศึกษาแหล่งเรียนรู้ มาเที่ยวที่นี่จะได้ครบทั้งหมด อิ่มบุญ อิ่มสมอง อิ่มท้อง ก็อยากจะเชิญชวนทุกท่านมาสัมผัสถึงวิถีชีวิตชุมชนดั้งเดิมของชาวตลาดโบราณในงาน"ย้อนรอยตลาดโบราณบางพลี" กันสักครั้ง

## เสียงประชาชน

**เทศบาลตำบลบางพลี**

**โดย นายพัฒนพงศ์ จงรักดี นายกเทศมนตรีตำบลบางพลี**

ได้จัดงานย้อนรอยตลาดโบราณบางพลี ปี 2550 ขึ้น เพื่อเป็นการส่งเสริมการท่องเที่ยว และประชาสัมพันธ์ตลาดโบราณให้เป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว และบุคคลทั่วไป ในคอลัมน์เสียงประชาชนในวารสารฉบับนี้ จึงขอสัมภาษณ์ถึงความรู้สึกของประชาชนที่ประกอบอาชีพค้าขายบริเวณตลาดโบราณบางพลีที่มีต่อคณะผู้บริหารชุดนี้





**คุณสมศักดิ์ ชุ่มใน**

อายุ 55 ปี อาชีพ ค้าขาย (อาหารตามสั่งหน้าวัดบางพลีใหญ่ใน)

ท่านนายกฯ และผู้บริหารชุดนี้ทำดีแล้ว บริเวณแม่น้ำลำคลองก็ปรับปรุงอยู่ในสภาพดีอยู่เสมอ ด้านการประชาสัมพันธ์กิจกรรมงานต่างๆ ดี ดิฉันมีความรู้สึกภูมิใจในตัวท่านมาก แต่น่าจะปรับปรุงด้านการท่องเที่ยวมากกว่า จะได้เป็นเอกลักษณ์ของเรา วัดหลวงพ่อโตจะได้เป็นที่รู้จักมากขึ้น ถ้าพูดถึงบางพลีทำให้นึกถึงตลาดโบราณบางพลีกับวัดหลวงพ่อโต จะทำให้มีคนต่างถิ่นรู้จักบางพลีมากขึ้น ส่วนการจัดงานย้อนรอยตลาดโบราณบางพลีครั้งนี้ดีมากๆ ทำให้คนภายนอก คนต่างถิ่นมารับรู้ว่าบ้านเรามีตลาดเก่าแก่ อายุถึง 150 ปี การจัดงานถือเป็นเทศกาลที่ต้องปฏิบัติ และร่วมมือกัน ทำให้การค้าขายดีขึ้น มีลูกค้ามากขึ้น แต่ขอให้ปรับปรุงในด้านร้านค้า ให้ดูดีเป็นระเบียบ ผู้คนที่เดินเข้า-ออกตลาดฯจะได้เดินอย่างสะดวก ลูกค้าที่มาบ้างก็บ่นว่าภายในบริเวณตลาดฯ เดินลำบาก เบียดกัน เทศบาลขอความร่วมมืออะไร แม่ค้าที่นี่ก็ยินดีให้ความร่วมมือกับเทศบาลฯ ในการจัดงานครั้งนี้อย่างเต็มที่ สุดท้ายดิฉันขอให้ทุกท่านเจริญรุ่งเรือง และอยู่เป็นนายกฯ อย่างนี้ตลอดไป

*******************************************





**คุณทัศนีย์ ใสภิษฐานนท์**

อายุ 44 ปี อาชีพ ค้าขาย (ของชำ)

การบริหารงานของผู้บริหารชุดนี้ดีมากๆ การจัดงานย้อนรอยตลาดโบราณบางพลี ถือเป็นจุดสนใจชักจูงให้คนเข้ามาท่องเที่ยว แต่อยากให้จัดงานเรื่อยๆ และต่อเนื่อง ทำการประชาสัมพันธ์อยู่ตลอด ไม่อยากให้หยุด ไม่ใช่เฉพาะแค่ก่อนงานประเพณีรับบัว ให้มีกิจกรรมการละเล่นอาทิตย์เว้นอาทิตย์ก็จะดี ให้ร้านค้าที่ขายสินค้าควรเน้นคุณภาพ ความสะอาด ราคาไม่แพง และขายในราคามิตรภาพ ทำให้สามารถขายได้นานและเรื่อยๆ นักท่องเที่ยวเข้ามาเที่ยวถ้าอาหารราคาไม่แพงมากนักและรสชาดอร่อย เค้าก็จะกลับมาเที่ยวอีก และขอให้จัดบริการในเรื่องของห้องน้ำแก่นักท่องเที่ยว อยากให้จัดทำ เพราะร้านค้าบางทีจะไม่ให้เข้าใช้ เค้าจะวางสินค้าไว้ในบ้าน จึงไม่อยากให้คนมาเข้าห้องน้ำในบ้านเพราะกลัวของหาย ถ้าทำห้องน้ำก็ให้เก็บเงินค่าบริการและจ้างคนในชุมชนมาดูแลก็ได้ สุดท้ายขอให้ท่านนายกฯ สู้ต่อไปค่ะ

*******************************************





**คุณปิยะฉัตร มดทอง**

อายุ 49 ปี อาชีพ ค้าขาย (ส้มตำ)

ท่านผู้บริหารและสท.ชุดนี้ดี ทำให้ชุมชนในเขตเทศบาลมีอะไรดีๆ ขึ้นมาก เปลี่ยนแปลงมีสิ่งดีๆ ขึ้นมาเยอะ คอยมาดูแลไม่เคยทิ้ง อยากให้มีเสียงไร้สายหลายๆ จุด ส่วนการจัดงานย้อนรอยตลาดโบราณบางพลีนี้ดี ทำให้การค้าขายดีขึ้น โดยเฉพาะวันเสาร์ และวันอาทิตย์ แต่อยากให้พ่อค้า แม่ค้าร่วมมือกันในการขายสินค้าที่ดีมีคุณภาพแก่นักท่องเที่ยวที่เข้ามาเที่ยวตลาดโบราณของเรา

*******************************************





**คุณอุทุมพร ชอบบันเทิง**

อายุ 51 ปี อาชีพ ค้าขาย (ก๋วยเตี๋ยว)

ผู้บริหารชุดนี้ดูแลประชาชนดี แต่อยากให้ดูแลน้ำในลำคลองให้ใสสะอาดอยู่เสมอและในเวลากลางคืนให้ช่วยสอดส่องวัยรุ่นภายในบริเวณตลาดฯ เพราะชอบเข้ามาขโมยของในตลาดฯ ส่วนการจัดงานย้อนรอยฯ ทำให้มีคนเข้ามาเที่ยว และรู้จักตลาดโบราณบางพลีมากขึ้นทำให้ขายของดีขึ้น แต่ไม่ค่อยมีที่ให้ขายสินค้า อยากให้ช่วยจัดที่ให้ขาย และอยากให้จัดงานตลอดทุกวัน ท้ายนี้ฝากให้ท่านนายกฯ ช่วยดูแลชาวตลาดโบราณอย่างนี้ตลอดไป

*******************************************





**คุณนิรมล แซ่ลิ้ม**

อายุ 50 ปี อาชีพ ค้าขาย (ขนมจีน)

ท่านผู้บริหารและสท. ชุดนี้ดีมาก ทุกท่านสนใจดูแลตั้งแต่ผู้สูงอายุดูแลดีมาก ทั้งเรื่องน้ำในลำคลอง ก็เข้ามาดูแลด้วยตนเอง มีปัญหาก็เข้ามาลุยจัดการเอง เดินลุยน้ำท่วมแก้ไขปัญหาของประชาชน อยากให้ท่านเข้ามาบริหารงานต่อไปเรื่อยๆ ท่านบริหารงานมาถูกทางแล้ว อยากให้จัดงานต่อเนื่องต่อไป เพราะเป็นโครงการที่ดี นักท่องเที่ยวบอกว่าตลาดโบราณบางพลีดีนะ ท่านนายกฯจัดงานถือเป็นการฟื้นฟู ทำให้ตลาดไม่เงียบเหงาซบเซา ดูครึกครื้น ทำให้นักท่องเที่ยวเข้ามาเที่ยวเยอะ จึงอยากให้จัดโครงการนี้เป็นประเพณี รวมถึงการแต่งตัวอยากให้ทุกคนไม่ว่าจะเป็นเจ้าหน้าที่ของเทศบาล คนในชุมชน รวมถึงพ่อค้า แม่ค้าภายในบริเวณตลาดโบราณฯ แต่งกายย้อนยุคตลอดจนเสร็จสิ้นของการจัดงาน เพราะเคยได้ไปเที่ยวงานสมเด็จพระนารายณ์ ทุกคนจะพร้อมใจกันแต่งกายย้อนยุคเข้ากับบรรยากาศของการจัดงาน ทำให้นักท่องเที่ยวที่มาเที่ยวมีความรู้สึกว่ามาร่วมงานย้อนรอยฯ จริงๆ

*******************************************

# โครงการบ้านท้องถิ่นไทย เทิดไท้องค์ราชัน 80 พรรษา

*เนื่อง*ในวโรกาสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพระเจริญพระชนมายุครบ 80 พรรษา ในวันที่ 5 ธันวาคม 2550 ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา พระองค์ทรงนำการพัฒนาในด้านต่าง ๆ มาสู่ประชาชนให้มีความเป็นอยู่อย่างมีความสุข ทรงให้ความสำคัญกับการแก้ไขปัญหาความเดือดร้อนของประชาชน ทั้งในด้านการประกอบอาชีพและการพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งรัฐบาลได้น้อมนำพระราชกรณียกิจดังกล่าวมากำหนดเป็นนโยบายในการบริหารราชการแผ่นดินในการพัฒนาและแก้ไขปัญหาทางสังคม และกระทรวงมหาดไทย ซึ่งมีหน้าที่ในการบำบัดทุกข์บำรุงสุขให้กับประชาชน ได้กำหนดเป็นนโยบายสำคัญในการปฏิบัติราชการในการส่งเสริมให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินการตามอำนาจหน้าที่ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น จึงเป็นการสมควรที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและประชาชนในพื้นที่จักได้ร่วมกันเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว โดยดำเนินการก่อสร้างที่อยู่อาศัยให้กับประชาชนผู้ด้อยโอกาส ผู้ยากไร้หรือผู้ยากจนให้มีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองอย่างมั่นคง และดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ภายใต้ความร่วมมือระหว่างประชาชนในหมู่บ้าน ชุมชนด้วยกันเอง

***เทศบาลตำบลบางพลี*** ในฐานะองค์การบริหารส่วนท้องถิ่น ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญและประสงค์ให้ **"โครงการบ้านท้องถิ่นไทย เทิดไท้องค์ราชัน 80 พรรษา"** ประสบผลสำเร็จตามนโยบายของกระทรวงมหาดไทย จึงได้จัดทำ **"โครงการบ้านท้องถิ่นไทย เทิดไท้องค์ราชัน 80 พรรษา"** ขึ้น

โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อเป็นการเฉลิมฉลองเนื่องในวโรกาสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงเจริญพระชนมายุครบ 80 พรรษา ดำเนินการให้เป็นไปตามนโยบายรัฐบาลด้านสังคม ส่งเสริมความรัก ความสามัคคีและความสมานฉันท์ของคนในชาติ ตอบสนองต่อภารกิจของกระทรวงมหาดไทยในการบำบัดทุกข์ บำรุงสุขให้กับประชาชน เป็นการสนับสนุนการดำเนินงานตามบทบาท อำนาจ หน้าที่ของเทศบาลฯ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น เพื่อให้ประชาชนในเขตเทศบาลฯ ได้แสดงออกซึ่งความจงรักภักดีถวายแด่องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และเพื่อให้ประชาชนผู้ด้อยโอกาส ผู้ยากไร้ หรือผู้ยากจน ได้มีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองอย่างมั่นคง และดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ภายใต้ความร่วมมือระหว่างประชาชนในหมู่บ้าน ชุมชน ด้วยกันเอง

***เกณฑ์การคัดเลือก*** โดยพิจารณาจากผู้ด้อยโอกาส ผู้ยากไร้และผู้ยากจนที่เสนอโดยคณะกรรมการหมู่บ้าน คณะกรรมการชุมชนหน่วยงานของรัฐ องค์กรพัฒนาเอกชน หรือองค์กรชุมชนอื่นในเขตพื้นที่ โดยมีคุณสมบัติที่ควรพิจารณา ประกอบด้วย

1. เป็นบุคคลที่มีจิตใจสาธารณะ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ หรือดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม
2. เป็นบุคคลที่ไม่ยุ่งเกี่ยวกับอบายมุข สิ่งเสพติด หรือเป็นผู้ที่ได้ลด ละ เลิก อบายมุขแล้ว
3. เป็นบุคคลที่ไม่ทอดทิ้งบุพการีและบุตร
4. เป็นบุคคลที่ขยันขันแข็งในการประกอบอาชีพ หรือมีความอดทนต่อสู้กับความยากลำบาก

คณะกรรมการอาจพิจารณากำหนดคุณสมบัติอื่น ๆ เพิ่มเติมได้ตามที่เห็นสมควรในการที่จะทำให้ผู้ที่ได้รับการช่วยเหลือเป็นผู้ที่เดือดร้อนอย่างแท้จริง และได้รับการยอมรับจากประชาชน



***เทศบาลตำบลบางพลี*** ได้ดำเนินการให้คณะอนุกรรมการตรวจสอบคุณสมบัติและสถานที่ตั้งบ้านของผู้ที่ได้รับความเดือดร้อนฯ และประชุมเพื่อพิจารณาคัดเลือกผู้ได้รับความเดือดร้อนด้านที่อยู่อาศัย สมควรได้รับความช่วยเหลือตามโครงการฯ ดังกล่าวเรียบร้อยแล้ว เมื่อวันที่ 10 กันยายน 2550 ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลบางพลี

สาระน่ารู้

# "ภาวะโลกร้อน" พึงระวัง



**เนื่องจากในปัจจุบันโลกมีอุณหภูมิเปลี่ยนแปลงไปเพราะ "ปรากฏการณ์เรือนกระจก" โลกจึงร้อนขึ้นจนสิ่งมีชีวิตบางชนิดทนไม่ได้ เสียชีวิตและสูญพันธุ์ไปในที่สุด**

ปรากฏการณ์เรือนกระจก เกิดจากการรวมตัวหนาแน่นของก๊าซจากการทำอุตสาหกรรม และควันพิษ เช่น ควันจากโรงงานอุตสาหกรรมหรือรถยนต์ ล้วนส่งผลกระทบด้วยกันทั้งนั้น ทำให้ความร้อนของอากาศเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ฤดูหนาวสั้นลง ฤดูร้อนจะยาวนาน และความร้อนนี้ก็จะไปละลายน้ำแข็งที่ขั้วโลก ทำให้ระดับน้ำทะเลสูงขึ้นส่งผลต่อประเทศที่เป็นหมู่เกาะ และชายฝั่งของทวีปตลอดจนดินดอนสามเหลี่ยมปากแม่น้ำ ที่ใช้สำหรับเป็นที่เพาะปลูกพืชจะจมอยู่ใต้ทะเล ภัยพิบัติทางธรรมชาติจะรุนแรงมากขึ้น และพบว่าอุณหภูมิของโลกที่สูงขึ้นเพียง 0.6 หรือ 1 องศาเซลเซียส ได้ส่งผลต่อระดับความรุนแรงของภัยธรรมชาติเพิ่มขึ้น 4-5 เท่าตัว ทั้งหมดนี้อาจดูเหมือนว่าจะเป็นเรื่องที่ไกลตัวเรา

สำหรับประเทศไทยแม้จะยังไม่สามารถประเมินได้ชัดเจนถึงผลกระทบจากภาวะโลกร้อน แต่ในช่วง 3-5 ปีที่ผ่านมาพบว่าปัญหาน้ำแล้ง น้ำท่วม หรือแม้แต่ไฟป่า การลดลงของพื้นที่ป่าก็เป็นผลโดยตรง และมีความสัมพันธ์กันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ประเทศไทยเป็นตัวอย่างของประเทศที่มีชายฝั่งทะเล มีความยาวประมาณ 2,490 กิโลเมตร และเป็นแหล่งที่มีความสำคัญอย่างมากต่อเศรษฐกิจของประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การประมง การเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำ และความไม่แน่นอนของฤดูกาล ที่ส่งผลกระทบต่อการทำเกษตรกรรม มีการคาดการณ์ว่าหากระดับน้ำทะเลสูงขึ้นอีกอย่างน้อย 1 เมตร ภายในทศวรรษหน้า หาดทรายและพื้นที่ชายฝั่งในประเทศไทยจะลดน้อยลง สถานที่ตากอากาศชายทะเล รวมถึงอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวในสถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ เช่น พัทยาและระยอง จะได้รับผลกระทบโดยตรง แม้แต่กรุงเทพมหานคร ก็ไม่สามารถหลีกเลี่ยง จากผลกระทบของระดับน้ำทะเลที่สูงขึ้นเช่นกัน

ปัญหาด้านสุขภาพ ที่ได้รับผลกระทบอย่างรุนแรง จากสภาพภูมิอากาศที่เปลี่ยนแปลงนี้ คือการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิเป็นสาเหตุของการแพร่พันธุ์ของยุงลาย และแมลงร้าย ที่เป็นพาหะนำโรคต่าง ๆ เนื่องจากอุณหภูมิและความชื้นที่สูงขึ้น ส่งผลให้มีการเพิ่มขึ้นของยุงมากขึ้น ซึ่งนำมาสู่การแพร่ระบาดของไข้มาลาเรียและไข้ส่า รวมทั้งโรคที่เกี่ยวข้องกับน้ำ เช่น อหิวาตกโรค ถึงแม้ภาวะโลกร้อนจะไกลหรือใกล้ตัวเรา แต่ทุกคนก็สามารถช่วยกันได้คือ

1. ช่วยประหยัดพลังงานไฟฟ้า คือ ปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ไม่ได้ใช้งาน เช่น โทรทัศน์ วิทยุ พัดลม เตารีด หลอดไฟ คอมพิวเตอร์ เป็นต้น
2. ช่วยประหยัดพลังงานน้ำมันเชื้อเพลิง โดยใช้รถโดยสารสาธารณะ ได้แก่ รถประจำทาง รถไฟฟ้า รถไฟฟ้าใต้ดิน รถไฟ เรือเมล์ แทนการใช้รถยนต์ส่วนบุคคล
3. ยกเลิกการใช้สารเคมีอันตราย
4. สนับสนุนให้ผลิตสินค้าที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม เช่น บรรจุภัณฑ์ที่สามารถนำมารีไซเคิลได้ เช่น แก้ว
5. สนับสนุนงานวิจัยเกี่ยวกับแหล่งพลังงานชนิดใหม่ แทนที่แหล่งพลังงานเดิม เช่น พลังงานแสงอาทิตย์
6. ลดขยะ ลดก๊าซเรือนกระจก
7. ช่วยกันปลูกต้นไม้เพื่อพิทักษ์โลก

เราในฐานะคนไทยคนหนึ่ง ควรถือโอกาสร่วมกัน ลดภาวะเรือนกระจก และปฏิบัติตนตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อร่วมทำความดี เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเนื่องในวาระมหามงคล 80 พรรษา ในปี พ.ศ. 2550

**ที่มา : จดหมายข่าว V-Plan กองแผนงาน กรมอนามัย**

รู้ไว้ใช่ว่า

## กลวิธีห่างไกล โรคความจำเสื่อม



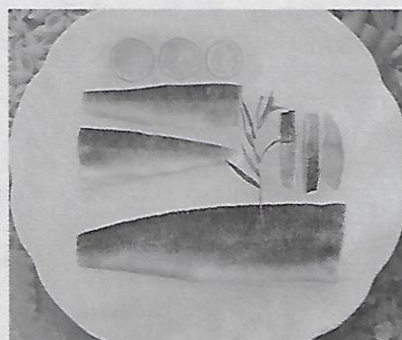
**โรคความจำเสื่อมหรืออัลไซเมอร์ ส่วนมากมักจะเกิดกับผู้สูงอายุซะเป็นส่วนใหญ่นะคะ แต่ถ้าคุณอายุยังน้อยแต่เริ่มมีอาการขี้หลงขี้ลืมแล้วล่ะก็...เห็นทีงานนี้คุณจะต้องบริหารสมองกันใหม่เสียแล้วล่ะ...**

**กระตุ้นสมองตลอดเวลา** เพราะยิ่งคุณใช้สมองมากเท่าไหร่คุณก็จะยิ่งฉลาดมากขึ้นเท่านั้นค่ะ คุณสามารถทำได้โดยการลองฝึกคิดและจินตนาการยามว่างจากเรื่องต่างๆ รอบตัว เพื่อให้สมองได้ขบคิดและหาคำตอบไปในตัวค่ะ

**หยุด! เครียด** เพราะความเครียดมีผลต่อระบบความจำในสมองเป็นอย่างมากเลยค่ะ ซึ่งคุณสามารถฝึกคลายความเครียดได้ด้วยการหายใจเข้า-ออกลึกๆ และเกร็งกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ และคลายออกช้าๆ ทำอย่างนี้ทุกวันคุณจะรู้สึกผ่อนคลายไปโดยปริยายเลยล่ะ

**ใฝ่หาความรู้** เพราะความรู้เป็นอาหารสมองยังไงล่ะคะ คุณสามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ให้ตัวเองได้เสมอไม่ว่าจะเรียนภาษาเพิ่มเติม ทานอาหารที่มีประโยชน์ นอนหลับให้เพียงพอ หรือแม้กระทั่งการมีเซ็กซ์ที่ยอดเยี่ยม ก็เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่ใช้การสัมผัสทุกส่วนได้ในคราวเดียวกันได้เป็นอย่างดีทีเดียวค่ะ

## กินปลา รักษาผิวพรรณกันเถอะ!!



การที่เราจะเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายนั้น ปลา ก็เป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่หลายคนนิยมรับประทานกันอย่างมากมายเลยทีเดียวค่ะ งั้นวันนี้เรามาดูกันว่าปลาจะให้ประโยชน์อะไรกับเราได้บ้างเอ่ย...

การทานปลานอกจากจะไม่ทำให้เป็นโรคผิวหนังเรื้อรังแล้ว น้ำมันในตัวปลายังสามารถบรรเทาอาการเจ็บปวดจากการผิดปรกติของผิวหนังได้ดีอีกด้วยนะคะ และอาหารเสริมจำพวกน้ำมันปลา ก็จะช่วยลดผื่นแดงและการตกสะเก็ดของผิวในผู้ป่วยที่เป็นโรคผิวหนังเรื้อรังได้ถึง 30-60% เชียวค่ะ ทั้งนี้ การทานปลาที่ติดมันมากพอหรือทานน้ำมันปลาเป็นประจำทุกวัน ก็จะยิ่งช่วยบรรเทาอาการของโรคต่าง ๆ ได้ดีอีกด้วยค่ะ

สำหรับการทานแคปซูลน้ำมันปลาควรให้แพทย์ตรวจดูก่อนนะคะ เพราะแคปซูลบางชนิดอาจมีผลข้างเคียงที่เป็นอันตรายหรือมีปฏิกิริยาต่อการใช้ยาบางชนิดได้ค่ะ เมื่อรู้อย่างนี้แล้วสาว ๆ ที่รักสุขภาพทั้งหลายก็อย่ารอช้าหันมาทานปลาเพื่อสุขภาพและผิวพรรณกันเถอะค่ะ...

**IDEAS to Home** เบียร์..ช่วยคลายเกลียวขึ้นสนิมได้

ฟังดูอาจจะไม่น่าเชื่อเลยใช่มั้ยล่ะคะ ...งานนี้แปลกแต่จริงค่ะวิธีคือ ให้คุณรินเบียร์ลงไปบนเกลียวขึ้นสนิมนิดหน่อยเท่านั้น รอประมาณ 2-3 นาที ความเป็นกรดของเบียร์นั้นจะสามารถช่วยขจัดสิ่งสกปรก และเศษสนิมให้หลุดออกมาอย่างง่ายดาย ซึ่งก็เป็นผลทำให้เกลียวสนิมเจ้าปัญหาหมุนเปิด ได้ง่ายขึ้นนั่นเองจ้า!!!

## Health & Beauty

ที่มา : นิตสาร woman's Story



# อาหารต้านมะเร็ง

อาหารไม่ว่าจะเป็นผัก หรือ ผลไม้ ถ้ามีสีจัด ไม่ว่าจะเป็นสีอะไรจะมีเบต้าแคโรทีนซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระหรือต้านมะเร็งสูง

อาหารไทยที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นสารต้านมะเร็ง ได้แก่

**1. กระเทียม** ปอกเปลือกออกเสียก่อนแล้วนำมาปรุงอาหารสดๆ (บางตำราแนะนำว่าควรปอกกระเทียมไว้ 15 นาทีก่อนใช้)

### สรรพคุณของกระเทียม

- ป้องกันมะเร็ง
- ช่วยรักษาโรคติดเชื้อ เช่น โรคปอด โรคลำไส้อักเสบ
- ช่วยรักษาโรคหัวใจ - โรคทางเดินปัสสาวะ
- ช่วยรักษาโรคหืด - โรคพยาธิในลำไส้
- ช่วยรักษาโรคไขข้ออักเสบ และโรคเกาต์
- ช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือด
- ลดความดันโลหิตสูง

**2. กะเพรา** ช่วยป้องกันมะเร็งเพราะมีเบต้า-แคโรทีน ดังนั้นเวลาทำอาหารประเภทเนื้อสัตว์ผัดพริกสดกับใบกะเพรา ควรใส่ใบกะเพรามากๆ

**3. กะหล่ำดอก** ช่วยป้องกันมะเร็งที่เต้านมและที่ลำไส้ใหญ่

**4. ลูกเกด** มีสารกลุ่มฟีโนลอยด์ โดยเฉพาะทานาริค แอซิด

ลูกเกดช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่

ลูกเกดนอกจากจะป้องกันมะเร็งแล้ว ยังช่วยลดกรดในลำไส้เพื่อให้ได้ประโยชน์จากลูกเกด จึงควรรับประทานลูกเกดวันละ 1 กำมือ

**5. น้ำสะอาด** ปัจจุบันนี้มีการโฆษณาว่าน้ำประปาดื่มได้โดยไม่ต้องต้มโดยจะไม่ทำให้เกิดพิษภัยใดๆ แต่ผู้ดื่มจะต้องหมั่นตรวจตราว่าท่อส่งน้ำแตก รั่ว มีสิ่งสกปรกซึ่งเข้าไปได้หรือเปล่า

แพทย์แนะนำว่า ควรดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว (ขนาด 200-250 มล.) จะช่วยลดความเสี่ยงจากการเป็นมะเร็งของลำไส้

**6. ถั่วเหลือง** ช่วยป้องกันมะเร็งมดลูก นอกจากนั้นโปรตีนจากถั่วเหลือง ยังช่วยบรรเทาอาการของโรคกระดูกเสื่อม หรือกระดูกพรุนในหญิงวัยหมดประจำเดือน

ผู้สูงอายุควรดื่มนมถั่วเหลืองมากกว่านมวัว การดื่มนมถั่วเหลืองยังช่วยลดคอเลสเตอรอล และลดความดันโลหิตอีกด้วย

**7. ชาเขียว** (Green tea) ถ้าชงดื่มวันละ 1 ถ้วย จะได้รับสารแอนตี้ออกซิแดนท์ หรือสารต้านมะเร็ง ถ้าดื่มมากไปจะท้องผูกได้

**8. บร็อคโคลี่** เป็นผักที่มีสาร "ซัลฟอวาเฟน" สารนี้ช่วยยับยั้งการก่อตัวของมะเร็งได้

ในท้องตลาดจะมีบร็อคโคลี่ 2 ราคา ถ้าเขาเขียนว่าบร็อคโคลี่นอกจะมีราคาสูงกว่า บร็อคโคลี่ที่ปลูกในประเทศไทยไม่ทราบคุณสมบัติต่างกัน หรือเขาบอกค่าใช้จ่ายในการเดินทางของบร็อคโคลี่ที่มาจากต่างประเทศ

**9. ผักชีฝรั่ง** มีวิตามินซีสูง และมีเบต้า-แคโรทีนสูงด้วย จึงช่วยเพิ่มภูมิต้านทานของร่างกาย

**10. ผักบุ้ง** โดยเฉพาะผักบุ้งจีนจะมีเบต้า-แคโรทีนสูงกว่าผักบุ้งชนิดอื่นจึงมีสารต้านมะเร็งมากกว่า

**11. พริกสด** มีสารต้านอนุมูลอิสระ จึงถือว่าต้านมะเร็งได้ แต่ไม่ควรกินเผ็ดจัดเพราะจะเป็นอันตรายต่อเยื่อบุกระเพาะอาหาร

**12. พริกไทย** ส่วนมากจะใช้พริกไทยป่น จะเป็นพริกไทยขาว หรือดำก็มีคุณสมบัติเหมือนกัน เพราะพริกไทยดำก็คือพริกไทยที่ยังไม่ได้ฝัดเอาเปลือกออก ส่วนพริกไทยขาวนั้นเป็นพริกไทยที่เอาเปลือกออกแล้ว

**13. มะละกอสุก** นอกจากจะมีวิตามินหลายชนิด เช่น วิตามินซี ซึ่งบำรุงผิวพรรณ และวิตามินเอ (ช่วยบำรุงสายตา)

มะละกอสุกยังมีประโยชน์ต่อร่างกายที่ช่วยให้การขับถ่ายสะดวกลดอาการของโรคริดสีดวงทวารลงได้

**14. ฟักทอง** เนื้อฟักทองมีสีเหลืองจัด จึงอุดมไปด้วยเบต้า-แคโรทีน ผู้ที่รับประทานฟักทองเป็นประจำจะมีอัตราการเป็นมะเร็งในปอดต่ำ

**15. มะเขือเทศ** มีสารไลโคฟีนซึ่งเป็น แคโรทีนอยด์ชนิดหนึ่ง ซึ่งสามารถลดการเกิดมะเร็งของลำไส้และมะเร็งต่อมลูกหมากได้

**16. สะเดา** ใบอ่อนของสะเดามีเบต้า-แคโรทีนมากเท่าในใบตำลึงจึงช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็ง

**17. สะระแหน่** เป็นผักใบเขียวจึงมีเบต้า-แคโรทีนซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ หรือต้านมะเร็ง

**18. สาหร่ายทะเล** ถ้ากินสาหร่ายทะเลเป็นประจำ จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านมและโรคกระดูกพรุน

• • •



## สังคมข่าว...ชาวบางพลี

โดย......คุณชายตา





**ใครๆ ก็รณรงค์หยุด "ภาวะโลกร้อน" ปิดไฟเมื่อไม่ใช้ เซย์บ๊ายบายถุงพลาสติก ร่วมด้วยช่วยกันไม่นานโลกคงเย็นขึ้น แต่ "สังคมข่าว_ชาวบางพลี" ไม่มีทีท่าว่าเป็นอย่างนั้น ก็ข่าวคราวที่เก็บตกมาเล่าสู่กันฟังพลันยิ่งทำให้ร้อนรุ่ม หนนี้ "คุณชายตา" เลยเอาข่าวชิลชิลมาฝากกันเช่นเคย....**

😆 เริ่มที่วันแข่งขันฟุตบอลเทศบาลคัพ ครั้งที่ 8 เมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม 2550 ที่ผ่านมา ไม่ทราบว่าอากาศคงจะร้อนเกินไปหรือว่านั่งเชียร์ลุ้นติดขอบสนามหนักไปนิด ดู***ท่านสท.พรรษพล มกพูลทรัพย์*** จะเหนื่อยกับการลุ้นว่าใครจะผ่านเข้ารอบสุดท้าย สังเกตจากภาพกันเอง อ้อ..ถ้ามีเลขเด็ดก็อย่าลืมบอกต่อคุณชายตาด้วยแล้วกัน



ระวังไปวดคอต้องการหมอนเมี้ยครับท่าน

😆 ประเพณีแห่เทียนจำนำพรรษา เมื่อวันที่ 22 กรกฎาคม 2550 มีเรือจากชุมชนทุกชุมชนมาร่วมขบวนแห่เทียนจำนำพรรษากันอย่างมากมาย แต่มีเรือนำขบวนลำแรกส่วนมากจะมีแต่แม่ย่านาง แต่นี่บางพลีเรามีพ่อย่านางด้วยนะคร๊าบก็***ท่านสท.อุ่น จันทร์ลอย*** และ***ท่านสท.วิรัช พลิคามิน*** ส่วนท่านที่คอยคัดท้ายเรือก็ไม่ใช่ใครที่ไหนก็***ท่านสท.ธเนศ เลาหะจินดา,ท่านสท.ธีระ พลิคามิน*** และ ***ท่านสท.ทอง ชมมาลี*** นั่นเองขอบอก



รู้สึกกระชุ่มกระชวยดีจัง_

😆 เมื่อวันนำกลุ่มผู้ประกอบการในงานสุขาภิบาลอาหารไปศึกษาดูงานที่จังหวัดราชบุรีและจังหวัดสมุทรสงคราม เมื่อวันที่ 3 สิงหาคม 2550 หลังจากที่รับประทานอาหารมื้อกลางวันกันแล้ว มีอยู่ท่านหนึ่งกำลังสนใจอยู่กับเครื่องโม่หินอย่างเพลิดเพลิน ก็***ท่านปลัดฯ ขนิษฐา ฤทธิศาสตร์*** นั่นเอง ที่ท่านลุกขึ้นมาย่อยอาหารด้วยการหมุนเครื่องโม่หิน ท่านคงคิดว่ากำลังอยู่ที่ฟิตเนตลดน้ำหนัก เอ้า..อัพแอนด์ดาวน์ อัพแอนด์ดาวน์ สู้..สู้

😆 หลังจากนั้นก็ไปที่โบสถ์ค่ายวัดบางกุ้ง จังหวัดสมุทรสงคราม ที่มีต้นไทรใหญ่มาปกคลุมทั้งโบสถ์ มีชุมชนให้ความสนใจขอเลขเด็ดเป็นจำนวนมาก และเมื่อมองไป สิ่งที่ไม่คาดคิด ไม่นึก ไม่คาดฝันก็เกิดขึ้น มีอยู่ท่านนึงกำลังร่วมพินิจพิจารณาเคร่งเครียดกับการส่องดูเลขด้วยอีกท่าน ก็***ท่านสท.นพลักษณ์ ธนาสุทธิสาโรจน์*** งานนี้ขอฟ้องด้วยภาพแล้วกัน



งวดนี้จะมีเลขเด็ดอะไรออกมาน๊ะ

😆 และรายการสุดท้ายขอฟ้องด้วยภาพของการพากลุ่มผู้ประกอบการในงานสุขาภิบาลอาหารไปศึกษาดูงานในช่วงเย็น ขอบอกว่ามีอีกหนึ่งท่านที่ชอบเสี่ยงดวงเหมือนกัน นะคร๊า.........บ ไม่อยากจะบอกว่าเป็น***ท่านรองนายกฯสมนึก ศรีสุมล*** นั่นเองนะจะบอกให้

😆 เห็นบรรยากาศมอบพวงมาลัยมะลิสดและของที่ระลึกที่คณะผู้บริหารและสมาชิกสภาเทศบาลมอบแด่คุณแม่ดีเด่น เมื่อวันที่ 10 สิงหาคม 2550 น่าปลื้มใจแทนคุณแม่ทุกๆท่าน จริงๆ นะคร๊าบ



สท.นพลักษณ์บอกเลขอะไรมานะ

😆 วันฝึกอบรมอาชีพ เมื่อวันที่ 20-21 สิงหาคม 2550 ที่ผ่านมา เห็น***ท่านรองประธานสภาฯ สมศร จ้อยจินดา*** ให้ความสนใจในการประดิษฐ์ของใช้มากเป็นพิเศษ สงสัยว่าท่านจะฝึกไว้ทำให้คนพิเศษที่รู้ใจท่านหรือเปล่าครับท่าน...

😆 สุดท้ายขอขอบคุณชุมชนทั้ง 8 ชุมชน ที่ร่วมมือ ร่วมแรง ร่วมใจ ในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทุกกิจกรรม โดยให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ทำให้กิจกรรมต่างๆ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ว้า...พื้นที่หมด...หมดพื้นที่ซุบซิบเสียแล้ว คุณชายตาคงต้องรีบไปหาข่าวซุบซิบกันต่อในฉบับหน้า ฉบับส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ กับปีชวดแล้วกันนะคร๊าบ..... 😊

เทศบาลตำบลบางพลี โดย **นายพัฒนพงศ์ จงรักดี นายกเทศมนตรีตำบลบางพลี** พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาล ได้ร่วมกันจัดงานย้อนรอยตลาดโบราณบางพลี ประจำปี 2550 ขึ้น เพื่อส่งเสริมให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวที่สำคัญ และเพื่อเป็นการอนุรักษ์ฟื้นฟูให้เยาวชนรุ่นหลังได้ศึกษา โดยจัดแถลงข่าวเมื่อวันที่ 26 สิงหาคม 2550 ณ ห้องนิทรรศการตลาดโบราณ และพิธีเปิดจัดขึ้นเมื่อวันที่ 1 กันยายน 2550 โดยได้รับเกียรติจากนายกำธร ถาวรสถิตย์ รองผู้ว่าราชการจังหวัดสมุทรปราการ มาเป็นประธานในพิธีเปิด ซึ่งงานจะมีทุกวันเสาร์-อาทิตย์ ไปจนถึงงานประเพณีรับบัว

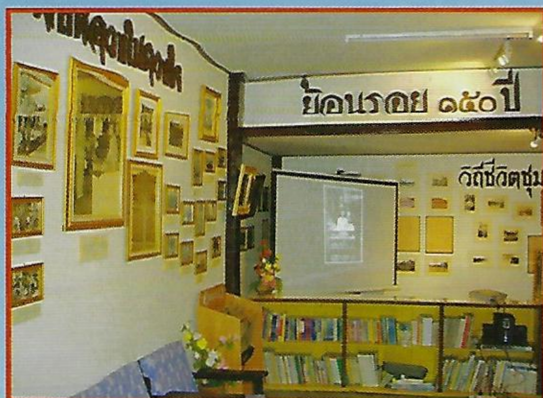






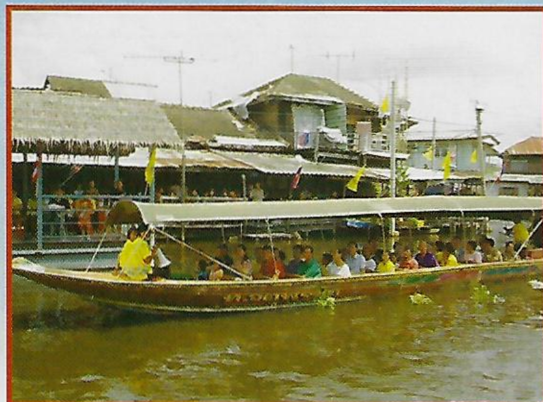




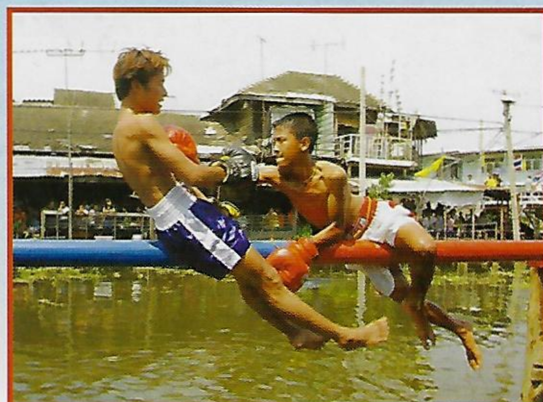










สำนักงานเทศบาลตำบลบางพลี
ถนนสุขาภิบาล 2 สป 10540
ที่ สป

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตพิเศษที่ 28/2544
ปท. บางพลี 10540

**สำนักงานเทศบาลตำบลบางพลี**

**ถนนสุขาภิบาล 2 สป. 10540**
**หมายเลขโทรศัพท์ 02-3373086 , 02-3373930**

| | |
|---|---|
| 1. นายกเทศมนตรี | ต่อ 11 |
| 2. รองนายกฝ่ายสาธารณสุขฯ | ต่อ 12 |
| 3. รองนายกฝ่ายการศึกษา | ต่อ 13 |
| 4. ปลัดเทศบาล | ต่อ 14 |
| 5. รองปลัดเทศบาล | ต่อ 18 |
| 6. กองการศึกษา | ต่อ 15 |
| 7. กองคลัง | ต่อ 16-17 |
| 8. กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม | ต่อ 19 |
| 9. กองช่าง | ต่อ 20 |
| 10. สำนักปลัดเทศบาล | ต่อ 24-26 |

**โทรสาร. 02-3374014**
**งานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย**
**โทร. 02-3373497, 02-3373666**